



PODPORA ŽIAKOM PRI STRATE BEZPEČIA A ISTOTY

• mimoriadny newsletter •

"Deti vnímajú informácie z médií. Slovo vojna poznajú len z počítačových hier, resp. z hry ako takej, ale teraz je to niečo skutočné, čo je veľmi blízko..." (PhDr. Alena Kopányiová, PhD., VÚDPaP)

Vojenský útok na Ukrajinu môže u mnohých vyvolať rôzne negatívne pocity - strach z budúcnosti, úzkosť, stratu istôt, zničené ilúzie o tom, že svet je pre nás bezpečné miesto... Aktuálna situácia otriasla nejedným dospelým. O to viac môže zasiahnuť deti a mladistvých, ktorí sa s ňou nemusia vedieť racionálne vysporiadať. Nespracované emócie sa u mladších detí môžu prejavovať formou agresivity, neschopnosti sústrediť sa, vyhýbavým správaním, podráždenosťou, stiahnutím sa zo sociálneho života. U adolescentov môže nastať nárast konfliktov, problémy so spánkom a prijímaním potravy, slabá koncentrácia či delikventné správanie.

AKO POMÔCŤ ŽIAKOM

Všímajte si zraniteľnejšie skupiny

Aktuálne dianie na Ukrajine môže niektorých žiakov zasiahnuť viac ako iných. Obzvlášť zraniteľní môžu byť žiaci, ktorí:

- už v minulosti zažili násilie alebo vojenský konflikt
- v minulosti prišli o príbuzných alebo známych v dôsledku vojny
- majú rodičov vojakov, policajtov, záchranárov
- pochádzajú z Ukrajiny alebo majú príbuzných v ohrozených oblastiach
- sú citlivejší voči utrpeniu iných ľudí
- majú posttraumatickú stresovú poruchu, úzkosť, depresiu alebo iné psychické ochorenie

Všímajte si akékoľvek zmeny v správaní (nielen) týchto žiakov, možno budú potrebovať dodatočnú pomoc a podporu.

Znormalizujte ich pocity

Dovoľte žiakom vyjadriť svoje pocity a obavy z aktuálnej situácie. Snažte sa zostať pokojní a vypočúť si, čo žiaci práve prežívajú. Dajte im najavo, že Vás zaujíma, čo Vám hovoria, a ubezpečte ich, že je prirodzené, ak sa u nich vyskytujú pocity úzkosti, strachu, neistoty...

Dozrávajte normálny režim

Fungovanie v zabehnutom režime, ktorý žiaci dobre poznajú, im prináša pocit bezpečia a "normálnosti". Podporujte žiakov v tom, aby sa naďalej zapájali do školských aktivít, navštevovali záujmové krúžky, starali sa o seba. Netlačte však príliš na žiakov, ktorí sa Vám zdajú byť zahltení aktuálnym dňom.

Rozvíjajte odolnosť

Zamerajte sa u žiakov na schopnosť zvládať záťažové situácie a snažte sa ju podporovať a rozvíjať. Využívajte cvičenia zamerané na podporu reziliencie alebo pomôžte žiakom identifikovať zvládacie mechanizmy - spôsoby, vďaka ktorým dokážu prekonávať náročné životné situácie.

Spolupracujte s rodinami

Ak sa Vám zdá, že niektorí žiaci potrebujú pomoc, komunikujte s rodičmi. Neváhajte ich osloviť a vyjadriť svoje obavy o prežívanie ich detí. V prípade potreby im odovzdajte informácie o tom, kde nájdú psychologickú podporu:

- CPPP a P Malacky: **034/772 42 93, 0905 980 943** alebo **pppmalacky@gmail.com** (8:00 - 18:00)
- Linka pomoci VÚDPaP: **0910 361 252** (8:00 - 18:00)